Día mundial de las legumbres

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Pequeñas en tamaño, pero enormes en valor nutricional, las legumbres han estado presentes desde hace generaciones en las alacenas y en las mesas de muchas familias. Lentejas pardinas, garbanzos, alubias blancas o pintas forman parte de los platos tradicionales gallegos, como potajes, guisos y cocidos que, además de ser deliciosos, resultan accesibles y presentan un gran rendimiento. Aunque en su estado seco ocupan poco espacio, al cocinarse duplican su volumen, lo que las convierte en un alimento económico y muy versátil.

Según el **Código Alimentario Español (CAE)**, las legumbres son las semillas secas obtenidas de plantas de la familia de las leguminosas. Más allá de esta definición, constituyen la principal fuente de proteína vegetal para el ser humano. Una de sus grandes virtudes es que, al combinarse con cereales como el arroz, el maíz o la pasta, aportan proteínas completas y de alta calidad. Platos tan cotidianos como lentejas con arroz o garbanzos con pasta permiten obtener todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita. Esto se debe a que las legumbres son ricas en lisina, pero limitadas en aminoácidos azufrados como la metionina y la cisteína, que sí están presentes en los cereales.

Su **principal macronutriente son los hidratos de carbono de bajo índice glucémico**, especialmente el almidón resistente. Este tipo de carbohidrato, junto con su elevado contenido de fibra soluble, favorece una liberación gradual de la glucosa en sangre tras su consumo, lo que resulta beneficioso para personas con diabetes o resistencia a la insulina. Durante su fermentación en el intestino se producen ácidos grasos de cadena corta, como el butirato, que pueden mejorar la salud del colon al promover una microbiota intestinal más equilibrada y reducir el riesgo de cáncer colorrectal. No obstante, este proceso también puede generar gases, lo que en algunas personas ocasiona distensión abdominal, cólicos o flatulencias, aunque

pueden ser solventados con varias técnicas como: remojo prolongado (8-12+ horas) cambiando el agua varias veces para disolverlos, y luego retirar el agua antes de cocinar; cocinar con especias carminativas (laurel, comino) … entre otras.

Otro beneficio de las legumbres es su gran poder de saciedad, ya que ayudan a mantener la sensación de plenitud durante más tiempo, lo que puede contribuir al control del peso corporal.

Desde el **punto de vista nutricional**, las legumbres aportan, en promedio, 60,7 g de hidratos de carbono, 23,1 g de proteínas y 15,5 g de fibra dietética por cada 100 g, con un contenido graso bajo, cercano a 1,9 g por 100 g. Además, son una importante fuente de minerales esenciales como potasio, calcio, magnesio y fósforo, fundamentales para la salud ósea, muscular y metabólica.

A todo ello se suma su **impacto positivo sobre el medio ambiente**. Las legumbres requieren menos agua para su cultivo y tienen la capacidad de mejorar de forma natural la fertilidad del suelo. Gracias a su habilidad para fijar nitrógeno atmosférico, reducen la necesidad de fertilizantes químicos y favorecen sistemas agrícolas más eficientes y respetuosos con el entorno. Por este motivo, elegir legumbres no solo es una decisión saludable, sino también sostenible.

¡En este **Día de las Legumbres**, pongamos en valor su consumo habitual y los beneficios que ofrecen para la salud!

Bibliografía:

1. Fundación Española de la Nutrición (FEN). Informe sobre legumbres, nutrición y salud. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; AECOSAN

2. Multescu M, Culetu A, Susman I. Screening of the nutritional properties, bioactive components, and antioxidant properties in legumes [Internet]. Suiza: Foods; 2024 [citado el 13 de enero de 2026]. Disponible en: https://www.mdpi.com/journal/foods

3. Affrifah N, Uebersax M, Amin S. Nutritional significance, value-added applications, and consumer perceptions of food legumes: A review [Internet]. Ghana: Legume Science; 2023 [citado el 13 de enero de 2026]. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com

